

Острые кишечные инфекции.

В летний период повышается температура воздуха и воды в открытых водоемах, что создает оптимальные условия для размножения и накопления большинства возбудителей кишечных инфекций, и как следствие – возрастает вероятность возникновения пищевых отравлений и острых кишечных инфекций (ОКИ).

Риск возникновения пищевых отравлений и ОКИ увеличивается при несоблюдении правил приготовления пищи, нарушении температурного режима при хранении продуктов питания, особенно скоропортящихся (молоко, творог, мясо). Определенную опасность представляют блюда, приготовленные без тепловой обработки и употребляемые в холодном виде.

Чтобы защитить себя от заболевания необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, а для детей младшего возраста использовать кипяченую или бутилированную воду;
- хранить продукты в местах, защищенных от насекомых, грызунов, домашних животных;
- использовать при транспортировке и хранении продуктов питания чистую упаковку, для скоропортящихся пищевых продуктов – сумку-холодильник;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц.

Особое внимание следует уделять скоропортящимся продуктам – мясным полуфабрикатам, салатам, творогу, молоку, кондитерским изделиям (пирожным) т.п. При покупке таких продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и условия их хранения. При истечении срока годности продукции или малейшем подозрении, что холодильное оборудование работает не эффективно, продукт приобретать не следует.

Скоропортящиеся пищевые продукты необходимо покупать только в торговых объектах, оснащенных холодильным оборудованием. Не стоит покупать замороженные продукты в деформированной упаковке со слипшимся содержимым. Скорее всего, они подвергались размораживанию.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи - для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и

сырые мясо и рыбу. При хранении пищевых продуктов необходимо соблюдать установленный для них температурный режим.

Если в семье есть маленькие дети, уделяйте повышенное внимание поддержанию чистоты в доме, соблюдайте правила личной гигиены. Перед приготовлением пищи и кормлением детей мойте руки с мылом. Детскую посуду регулярно мойте с применением моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед использованием обдайте кипятком. Для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания.

Не употребляйте некипяченое разливное молоко и сырые яйца.

Во время пребывания на отдыхе не употребляйте воду из случайных источников для питья и бытовых целей, купайтесь только в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, при купании старайтесь не заглатывать воду.

Если Вы чувствуете себя не здоровым (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Соблюдайте эти правила и будьте здоровы!